



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 09 A 15 OUTUBRO

2ª Feira: 09 de Outubro

- 40' Corrida contínua (cc) a 70% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade

3ª Feira: 10 de Outubro

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino velocidade**
 - 2 x SET(I e II)- (esquema)
 - 4' rec

SET I

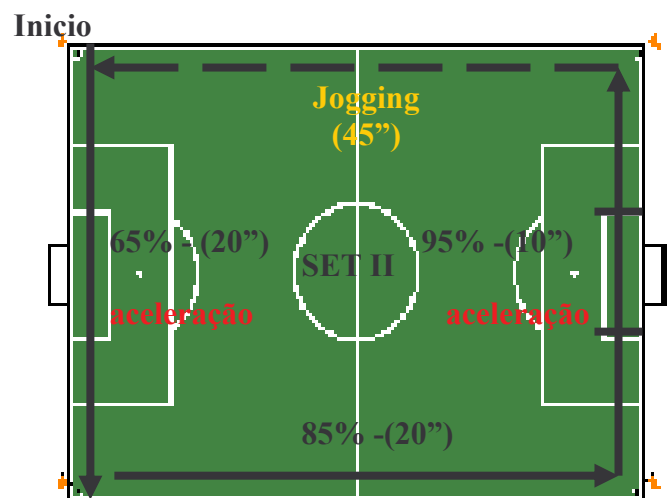
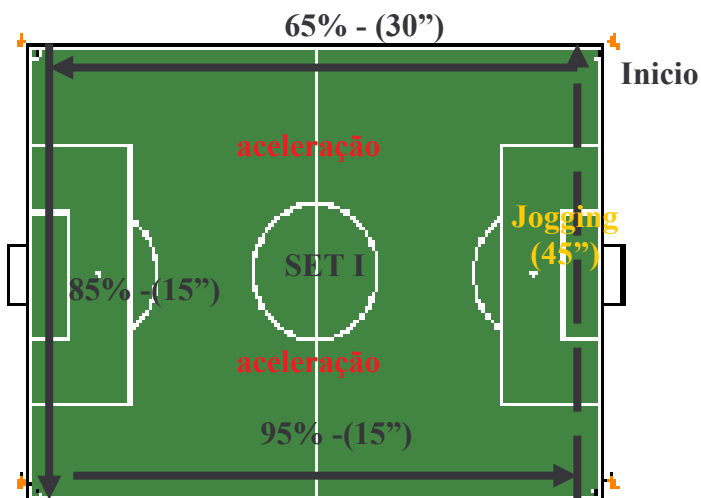
Acelera a 65% da velocidade máxima($V_{máx}$) junto à linha lateral (30 segundos), acelerando de seguida até aos 85%($V_{máx}$) na linha de fundo(15 segundos), terminando a 95%($V_{máx}$) na linha lateral (15 segundos). Recupera em jogging junto á linha de baliza(45 segundos) **NO TOTAL**

REALIZA 5 VOLTAS

SET II

Realiza o mesmo exercício, mas desta vez as acelerações são executadas da seguinte forma: Acelera a 65% $V_{máx}$ junto à linha de baliza (20''), acelerando de seguida até aos 85% $V_{máx}$ na linha lateral (20''), terminando a 95%($V_{máx}$) junto à linha de baliza (10''). Recupera em jogging na linha lateral(45 segundos)

NO TOTAL REALIZA 5 VOLTAS



- 10' cc 60% da FC_{max}



4ª Feira: 11 de Outubro

- Descanso

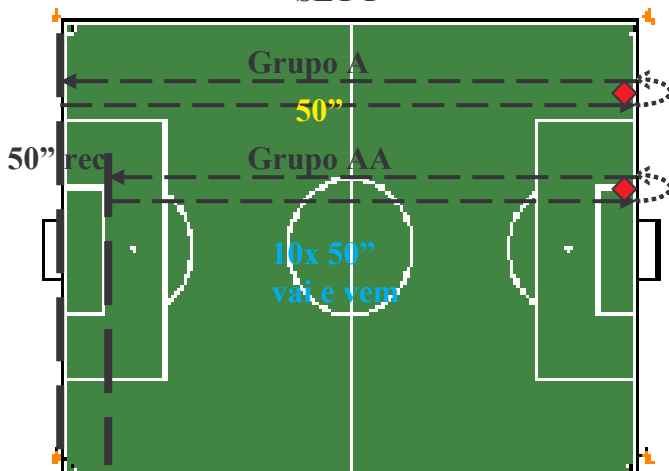
5ª Feira: 12 de Outubro

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino alta intensidade**
 - 2 x SET(I e II)- (esquema)
 - 4' rec

SET I:

O grupo de árbitros(A) parte junto à linha final enquanto que o grupo de assistentes(AA) parte junto da pequena área e realiza o percurso de ida e volta . O Grupo de A- realiza mais distância (200m) do que grupo AA. Partem ambos ao mesmo tempo e recuperam todos o mesmo(50''). **NO TOTAL REALIZA 10 PERCURSOS(IDA E VOLTA)**

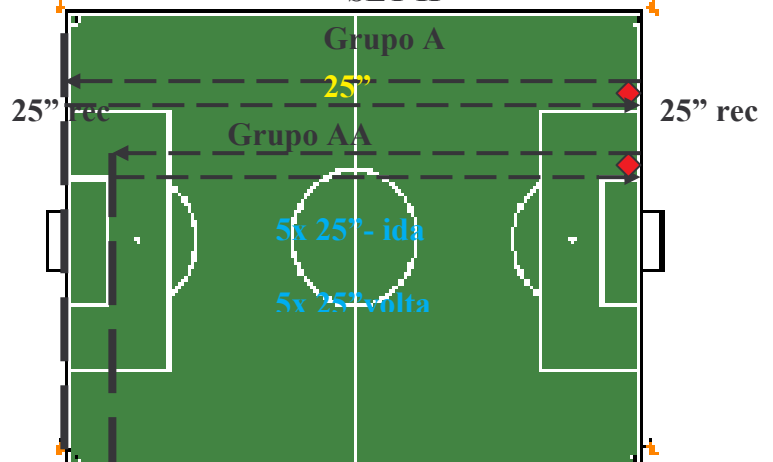
SET I



SET II

O grupo de árbitros(A) parte junto à linha final enquanto que o grupo de assistentes(AA) parte junto da pequena área. Desta vez e realizam um percurso de ida e descansam 25''. Após o descanso realizam o percurso de volta.o percurso de ida e volta. Partem ambos ao mesmo tempo e recuperam todos o mesmo(25''). **NO TOTAL REALIZA 10 PERCURSOS DE IDA E 10 PERCURSOS DE VOLTA)**

SET II



ALTERNATIVAMENTE (caso não possa realizar o treino em campo): realiza 200m rápido seguido de 100m jogging. (10X)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira: 13 de Outubro

- Descanso

Sábado: 14 de Outubro

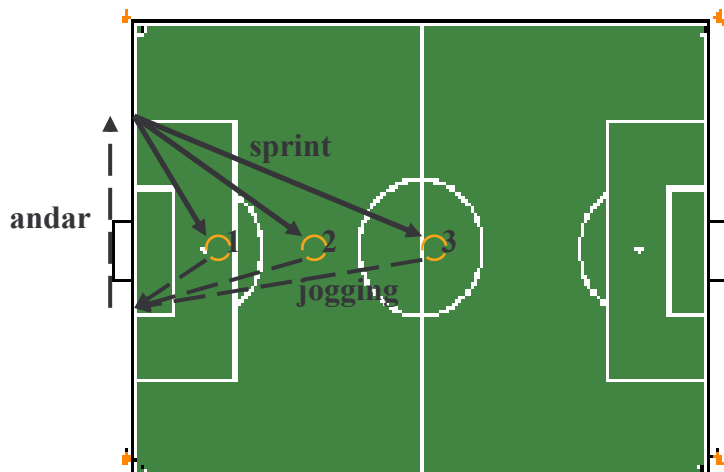
- 20' cc (70% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade**
 - 2 Circuitos (SET) com intervalo de 5' para recuperação

SET 1

5x11 m (1) recuperação 11m jogging
3x25 m (2) recuperação 25m jogging
2x50 m (3) recuperação 50m jogging

SET 2

5x11 m (1) recuperação 11m jogging
3x25 m (2) recuperação 25m jogging
2x50 m (3) recuperação 50m jogging



Domingo: 15 Outubro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação